

Manon Baudoz et Élise Clerc lancent « Jeu m'auto-coache »

Les deux jeunes femmes, convaincues de l'impact des outils de coaching dans l'amélioration du quotidien pour celui qui veut « s'y frotter », en ont dédié un jeu d'auto-coaching. Elles présentent leur concept.

« **C**e jeu s'adresse à toute personne qui a envie de mieux se comprendre et gérer ses émotions pour vivre plus positivement son quotidien, mais il s'adresse également à des professionnels de l'accompagnement. C'est un éclairateur d'âme. »

Manon Baudoz et Élise Clerc se sont rencontrées dans le cadre de leur formation coaching. Manon habite à la Rivière-Drugeon et Élise à Naisey les Granges, et toutes les deux étaient convaincues de l'impact des outils de coaching dans l'amélioration du quotidien pour celui qui serait prêt « à s'y frotter ». C'est vrai, le développement personnel est un peu dans l'air du temps et ses techniques pour y contribuer restent multiples. Afin d'éclairer des lecteurs parfois dubitatifs, on a voulu découvrir l'originalité de leur méthode ludique basée sur « Jeu m'auto-coache ».

Concrètement, en quoi consiste ce jeu ?

« Il se présente sous la forme de cartes, il est accompagné d'un livret pour guider le joueur



Manon et Élise ont toutes les cartes en main. Photo ER

et il est organisé en six thématiques : obstacles, destination, gratitude, temporalité, sérénité, relation. »

Une méthode pratique avec des principes théoriques ?

« Ils sont issus de la psychologie, de l'analyse transactionnelle et des neurosciences pour mieux comprendre notre cerveau et ses mécanismes, afin d'appréhender les difficultés autrement. »

Et à quoi vont nous servir les clefs qu'on y trouve à l'intérieur ?

« Mieux gérer son temps efficacement en cessant de procrastiner et d'être en suractivité ; faire évoluer ses réactions dans les situations de relations conflic-

telles ou blessantes ; faire des choix conscients et les assumer ; comprendre sa dualité intérieure et les deux petites voix qui se font souvent les avocats du diable et de la défense ; changer aussi la manière de se percevoir en osant se mettre en avant et en ayant confiance en soi ; définir son objectif et l'atteindre par étapes ; apprendre à lâcher prise ; ressentir les bénéfices d'un processus de gratitude envers soi, les autres et même l'univers. »

Le jeu est disponible en prévente sur Ulule jusqu'au 28 mai. Il sera édité aux Éditions Mioum-Mioum, une maison d'édition pontisaliennaise avec Steven Grah comme illustrateur.